



# きゅうしょくこんだてひょう

2026/04月分

しいの木保育園

日	曜日	昼 食	午後おやつ	行事等
01	水	入学進級式		
02	木	混ぜごはん 鶏のから揚げ パスタサラダ スープ お祝いゼリー	★いちごジャムサンド 牛乳	
03	金	ごはん 魚のこうじ焼き ひじきの煮物 みそ汁	★大学芋 お茶	
04	土	パン 牛乳 チーズ ジャム ヨーグルト	せんべい クッキー お茶	
06	月	パン じゃがいものミートグラタン ゆでブロッコリー スープ	★ゆかりおにぎり お茶	
07	火	ごはん かぼちゃのそぼろあんかけ ほうれん草のお浸し みそ汁	★シュガーパン 牛乳	
08	水	ごはん 塩鮭 肉じゃが みそ汁	お米deタルト お茶	
09	木	かき揚げ丼 ほうれん草とえのき茸のお浸し みそ汁 ゼリー	★おふラスク お茶	
10	金	ごはん 鮭のパン粉焼き 野菜炒め みそ汁	★メロンパントースト 牛乳	
11	土	パン 牛乳 チーズ ジャム ヨーグルト	せんべい クッキー お茶	
13	月	ごはん ヤンニョムチキン ほうれん草のおかか和え みそ汁	★リッツサンド お茶	
14	火	肉やさいうどん シュウマイ ゼリー	★五平餅 お茶	
15	水	ごはん さばのカレー焼き 切干大根の旨煮 みそ汁	さつまいもと栗のタルト お茶	
16	木	ごはん 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ みそ汁	バナナ ビスコ お茶	
17	金	ごはん 魚のコーンマヨネーズ焼き じゃがいものきんぴら スープ	★チーズ巻 お茶	
18	土	パン 牛乳 チーズ ジャム ヨーグルト	せんべい クッキー お茶	
20	月	ごはん 納豆のおとし揚げ 鶏肉と大根のkok旨煮 みそ汁	★いちご蒸しパン 牛乳	
21	火	ミートスパゲティ 茹でいんげん スープ ゼリー	★鮭おにぎり お茶	
22	水	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き かぼちゃの甘煮 みそ汁	肉まん 牛乳	
23	木	ごはん 魚の天ぷら きんぴら のっぺい汁	ヨーグルト せんべい お茶	
24	金	ハンバーグカレー ブロッコリーと人参の彩和え スープ 子どもの日ゼリー	★フルーツロールサンド お茶	誕生会 こどもの日集い
25	土	パン 牛乳 チーズ ジャム ヨーグルト	せんべい クッキー お茶	
27	月	ごはん 肉団子のケチャップ煮 小松菜のごま和え みそ汁	バナナスティックケーキ お茶	
28	火	しょうゆラーメン ペイコドポテト ゼリー	★わかめおにぎり お茶	
		昭和の日 (おやすみ)		
30	木	ごはん 豚肉のしょうが焼 ほうれん草のごま和え スープ	メイプルマフィン お茶	



誕生会 こどもの日集い

- ・★マークは手づくりおやつです。
- ・仕入れの状況等により、献立の急な変更をする場合があります。

令和8年



## 給食たより

しいの木保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます。

保育園の給食は、こどもたちの成長を考えて、エネルギー量や栄養のバランスが整った献立を作成しています。また、旬の食材を取り入れ季節を感じたり、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう細心の注意を払っています。

保育園給食がこどもたちの楽しみとなってくれたら嬉しいです。1年間よろしく願いいたします。

### 朝ごはんを食べて一日を元気に

#### 《朝ごはんが大切な理由》

##### \* エネルギー補給 \*

夜 眠っている間にもエネルギーは消費され、朝起きた時は、「エネルギーが空っぽ」状態です。炭水化物の「ごはん」や「パン」が午前中に元気に過ごすためのエネルギー源になります。

##### \* 体温の上昇 \*

ごはんを食べると身体がぽかぽかと温まった経験はありませんか？  
寝ている間に下がった体温を上昇させる効果があります。  
朝の「なんだかやる気がない」も解決してくれます。



##### \* 便秘の予防・解消 \*

朝ごはんを食べることによって、腸が刺激され、朝の排便リズムが定着します。  
便は寝ている間に作られるので、朝は最もスムーズに排便しやすい時間帯です。

##### \* 生活リズムを作る \*

こどもにとって食事は、栄養補給だけではなく生活リズムを整えるためにも大切です。  
一日の始まりに朝ごはんをきちんと食べましょう。

### 朝ごはん 何を食べたらいいの

忙しい朝は、できるだけ簡単に必要な栄養をとりたいです

まずは①炭水化物（エネルギー源）

②たんぱく質（体温上昇）

③ビタミン・ミネラル（体温上昇）

ごはん おにぎり パン

目玉焼き ヨーグルト 牛乳

スープ みそ汁 サラダ

くだもの

